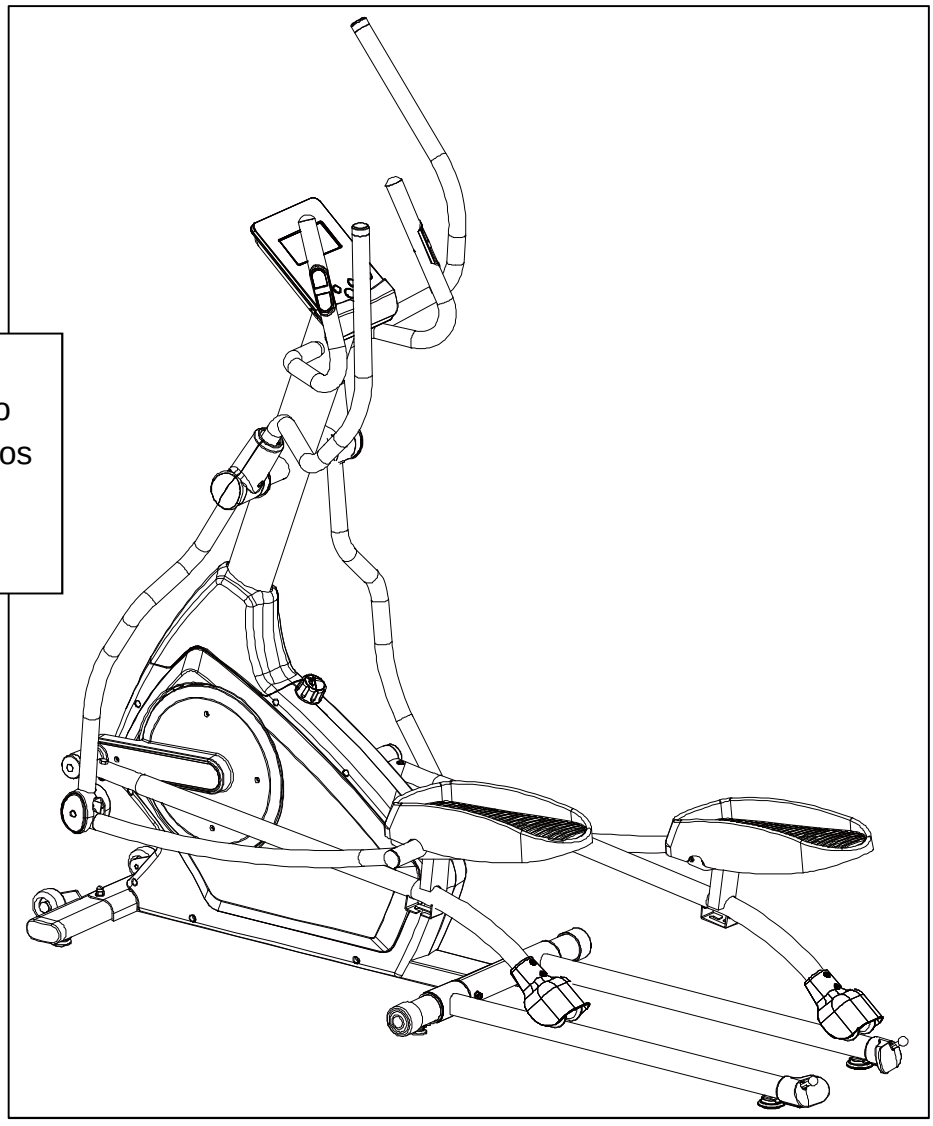
ELITE PLIABLE

Bicicleta Elíptica



www.moovyoo.fr
Consulte a nossa gama no nosso sítio da Internet e nos revendedores Fitness Boutique!

⚠ ATENÇÃO

Leia com atenção estas instruções antes de montar e utilizar este produto. Conserve este manual para qualquer consulta posterior.

PRECAUÇÕES

AVISO: Esta bicicleta foi concebida e construída para fornecer uma segurança máxima. No entanto, devem ser tomadas certas precauções ao usar o equipamento de exercício. Leia o manual completo antes de montar e usar a bicicleta. As seguintes precauções de segurança também devem ser observadas:

1. Antes de usar a bicicleta de exercício, agradecemos que leia todas as instruções nesta manual.

2. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estão adequadamente informados de todas as precauções. Use a bicicleta de exercício somente conforme descrito neste manual.

3. Use a bicicleta em interiores, sobre uma superfície plana e mantenha-a afastada de humidade e poeira. Coloque um tapete sob os estabilizadores para proteger a carpete ou o chão.

4. Inspecione e aperte todas as peças regularmente. Substitua as peças desgastadas de imediato

5. Mantenha sempre as crianças afastadas deste equipamento. NÃO as deixe sem supervisão na divisão onde se encontra esta bicicleta.

6. Use vestuário de exercício adequado ao usar a bicicleta. Não use roupas soltas que poderiam ficar presas na bicicleta.

7. Se sentir dor ou tontura durante o exercício, pare imediatamente e arrefeça.

8. O sensor de pulso não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo o movimento do utilizador, podem
   afetar a precisão das leituras de frequência cardíaca. O Sensor de pulso destina-se apenas como um apoio ao exercício para determinar as tendências de frequência cardíaca, de modo geral.

Notas pré-montagem

ABRIR AS CAIXAS

Certifique-se que procede a um inventário de todas as peças que são incluídas nas caixas. Consulte a Tabela de Hardware
para uma contagem total do número de peças incluídas para uma montagem adequada.

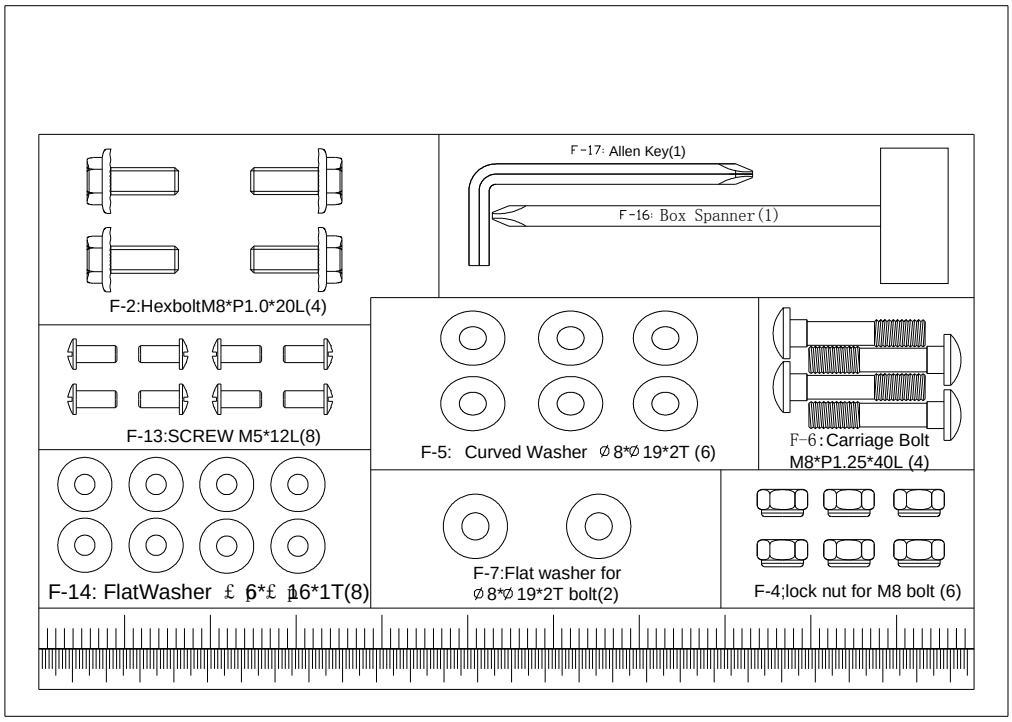
REUNIR AS SUAS FERRAMENTAS

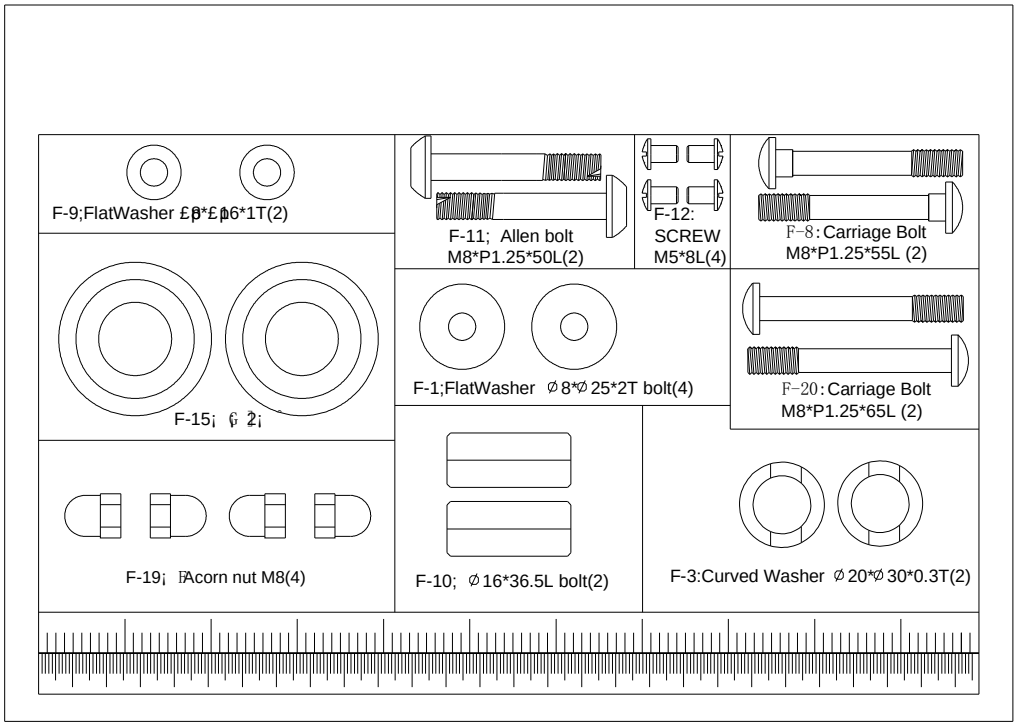
Antes de iniciar a montagem da sua unidade, reúna as ferramentas necessárias. Tendo todo o equipamento à mão
irá poupar tempo e tornará a montagem rápida e sem complicações.

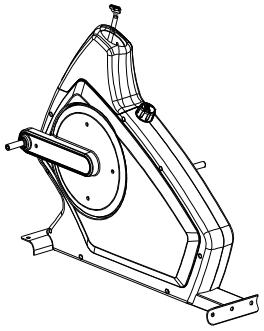
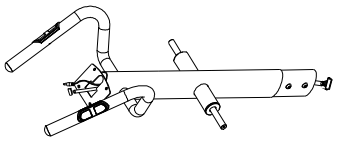
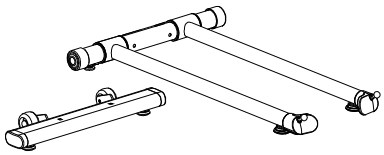
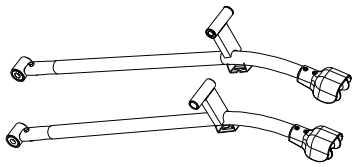
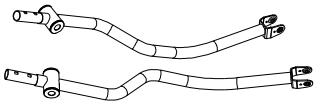
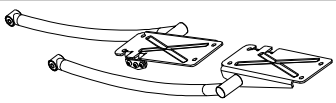
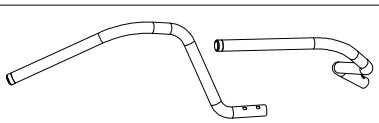
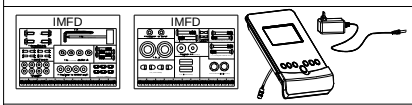
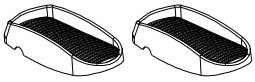
LIMPAR A SUA ÁREA DE TRABALHO

Certifique-se de que tem espaço livre suficientemente grande para montar adequadamente a unidade. Certifique-se de que o espaço está livre de qualquer coisa que possa causar lesões durante a montagem.
Após a unidade estar totalmente montada, certifique-se de que há uma quantidade confortável de área livre em torno da unidade para uma operação sem obstáculos.

FERRAMENTAS





	1
	1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1

Lista das peças

N.º.	DESCRIÇÃO	QUANT.	
A	Computador	1	PCS
A.-1	Parafuso	4	PCS
B	Conjunto do suporte do guiador	1	CONJUNTO
B-1	Tampão de extremidade para guiador frontal	2	PCS
B-2	Pega de espuma para guiador frontal	2	PCS
B-3	Pulso da mão	2	PCS
B-4	Parafuso	2	PCS
B-5	Manga	2	PCS
B-6	Eixo para guiador	1	PCS
B-7	Arruela plana	4	PCS
B-8	Arruela de semicírculo	2	PCS
B-9	Fio de cabo (superior)	1	PCS
B-10	Anilha	6	PCS
B-11	Parafuso	6	PCS
B-12	Parafuso	2	PCS
B-13	Fio do pulso de mão	2	PCS
B-14	Parafuso	2	PCS
B-15	Tampa para o suporte do guiador	1	PCS
C-L	Guiador superior esquerdo	1	CONJUNTO
C-R	Guiador superior direito	1	CONJUNTO
C-1	Tampão de extremidade para guiador superior	2	PCS
C-2	Pega de espuma para guiador superior	2	PCS
D	Estrutura principal	1	CONJUNTO
D-2	Anel tipo C	1	PCS
D-3	Arruela plana	1	PCS
D-4	Arruela ondulada	1	PCS
D-5	Parafuso para caixa de sensor	1	PCS
D-6	Caixa do sensor	1	PCS
D-7	Rolamento	2	PCS
D-8	Correia	1	PCS
D-9	Parafuso	7	PCS
D-10	Capa de corrente (L)	1	PCS
D-11	Parafuso	4	PCS
D-12	Porca	2	PCS
D-13	Capa de corrente (R)	1	PCS
D-14	Cabo DC	1	PCS
D-15	Adaptador	1	PCS
D-16	Maçaneta do travão	1	PCS

N.º.	DESCRIÇÃO	QUANT.	
D-17	Porca	2	PCS
D-18	Eixo para travão	1	PCS
D-19	Porca	2	PCS
D-20	Porca de nylon	2	PCS
D-21	Arruela plana	2	PCS
D-22	Parafuso	1	PCS
D-23	Arruela plana	2	PCS
D-24	Porca de nylon	1	PCS
D-25	Disco do travão	1	PCS
D-26	Feltro	1	PCS
D-27	Suporte do motor	1	CONJUNTO
D-29	Eixo da caixa de engrenagens	1	PCS
D-30	Parafuso	1	PCS
D-31	Porca	1	PCS
E	Montagem do íman Eddy	1	CONJUNTO
E-1	Parafuso	2	PCS
E-2	Arruela plana	2	PCS
E-3	Anilha	2	PCS
F	Conjunto de parafusos	1	CONJUNTO
F-1	Arruela plana	4	PCS
F-2	Parafuso de nylon	4	PCS
F-3	Arruela ondulada	2	PCS
F-4	Porca de nylon	6	PCS
F-5	Arruela de semicírculo	6	PCS
F-6	Parafuso de transporte	4	PCS
F-7	Arruela plana	2	PCS
F-8	Parafuso de transporte	2	PCS
F-9	Arruela plana	2	PCS
F-10	Casquilho	2	PCS
F-11	Parafuso	2	PCS
F-12	Parafuso	4	PCS
F-13	Parafuso	8	PCS
F-14	Arruela plana	8	PCS
F-15	Tampa para parafuso	2	PCS
F-16	Chave para casquilho	1	PCS
F-17	Chave sextavada	1	PCS
F-19	Porca	4	PCS
F-20	Parafuso	2	PCS

N.º.	DESCRIÇÃO	QUANT.	
G	Conjunto do volante	1	CONJUNTO
G-1	Volante	1	PCS
G-2	Porca	2	PCS
G-3	Porca	3	PCS
G-4	Arruela plana	1	PCS
G-5	Rolamento	1	PCS
G-6	Eixo para volante	1	PCS
G-7	Rolamento	1	CONJUNTO
G-8	Casquilho	1	PCS
H	Conjunto estabilizador dianteiro	1	CONJUNTO
H-1	Tampa do pé para estabilizador dianteiro	2	PCS
H-2	Porca	2	PCS
H-3	Anel tipo C	2	PCS
H-4	Roda de transporte	2	PCS
H-5	Casquilho	2	PCS
H-6	Parafuso	4	PCS
H-7	Tampa do pé ajustável	2	PCS
I-L	Braço do pedal esquerdo	1	CONJUNTO
I-R	Braço do pedal direito	1	CONJUNTO
I-1	Manga	4	PCS
I-2	Tampão de extremidade	2	PCS
I-4	Conector do pedal	2	PCS
I-5	Arruela plana	6	PCS
I-6	Parafuso	6	PCS
J	Polia de tensão	1	CONJUNTO
J-1	Parafuso sextavado	1	PCS
J-2	Porca de nylon	1	PCS
J-3	Arruela plana	1	PCS
J-4	Mola	1	PCS
J-5	Suporte da mola	1	PCS
J-6	Parafuso sextavado	1	PCS
J-7	Arruela plana	1	PCS
J-8	Parafuso sextavado	1	PCS
J-9	Roda de guia	1	PCS
K-L	Guiador inferior esquerdo	1	CONJUNTO
K-R	Guiador inferior direito	1	CONJUNTO
K-1	Parafuso	4	PCS
K-2	Manga	4	PCS
L-L	Braço da manivela esquerda	1	PCS

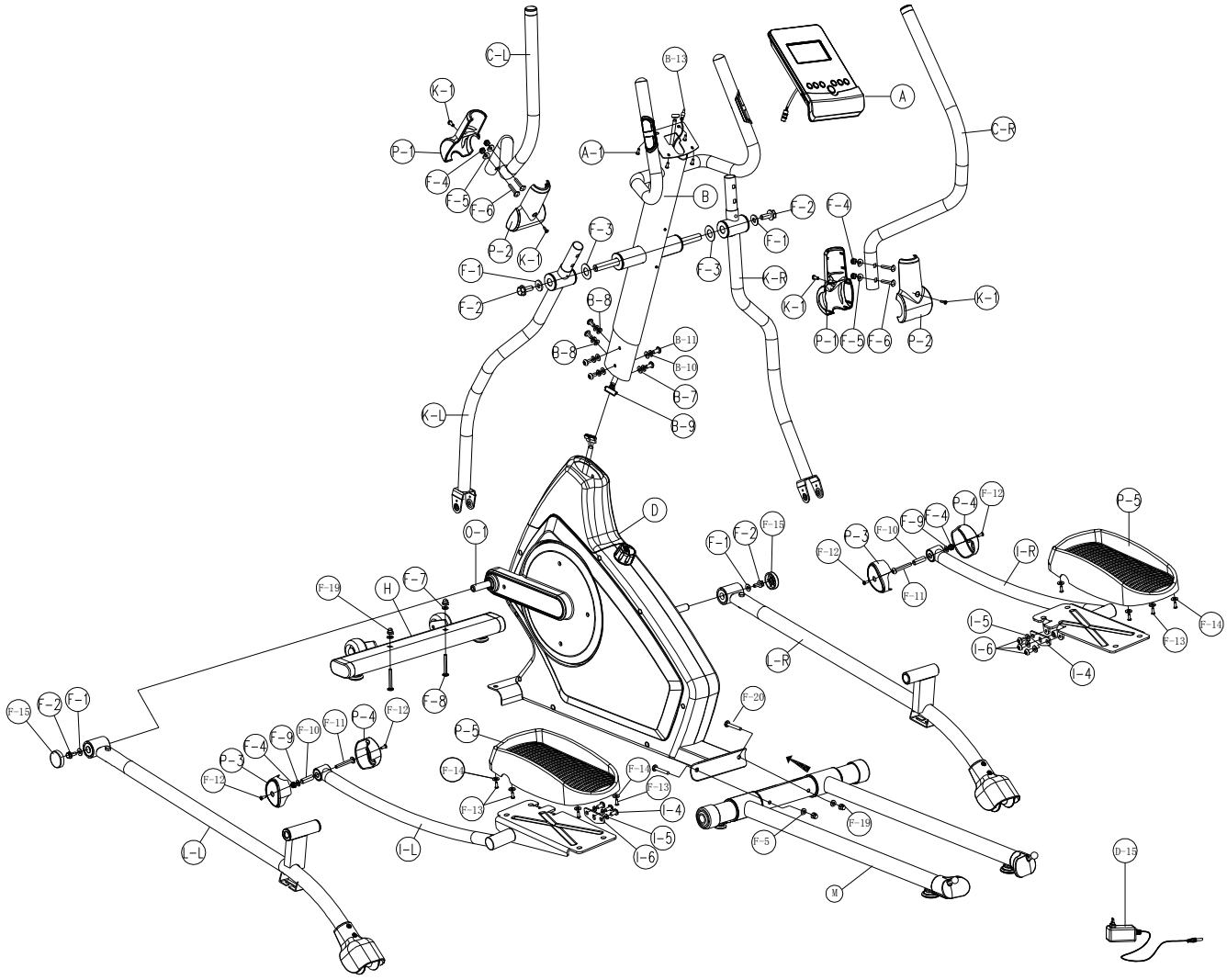
N.º.	DESCRIÇÃO	QUANT.	
L-R	Braço de manivela direito	1	PCS
L-1	Parafuso	4	PCS
L-2	Arruela plana	4	PCS
L-3	Vara fixa para roda	2	PCS
L-4	Roda	2	PCS
L-5	Rolamento	4	PCS
L-6	Capa para roda	2	PCS
L-7	Parafuso	4	PCS
L-8	Casquilho	4	PCS
L-9	Arruela ondulada	2	PCS
L-10	Porca de nylon	2	PCS
L-11	Arruela Plana	4	PCS
L-12	Rolamento	4	PCS
L-13	Casquilho	2	PCS
L-14	Hex. Parafuso	2	PCS
L-15	Base de conexão do braço de manivela	2	PCS
M	Tubo de ligação do conjunto do estabilizador traseiro	1	CONJUNTO
M-1	Tubo de ligação do estabilizador traseiro	2	PCS
M-2	Manga de ligação do estabilizador traseiro	4	PCS
M-3	Eixo fixo da articulação	2	PCS
M-4	Tampão de pé	2	PCS
M-5	Parafuso	4	PCS
M-6	Tampão da extremidade esquerda	1	PCS
M-7	Tampão da extremidade direita	1	PCS
N	Conjunto de eixo	1	CONJUNTO
N-1	Polia	1	PCS
N-2	Eixo	1	PCS
N-3	Parafuso sextavado	3	PCS
N-4	Casquilho	1	PCS
O	Capa do disco e conjunto da manivela	2	CONJUNTO
O-1	Manivela (R+L)	2	PCS
O-2	Parafuso	10	PCS
O-3	Parafuso	2	PCS
O-4	Capa para tampa do disco	2	PCS
O-5	Capa do disco	2	PCS
P-1	Capa dianteira para guiador superior	2	PCS
P-2	Capa traseira para guiador superior	2	PCS
P-3	Tampa esquerda para braço do pedal	2	PCS
P-4	Tampa direita para braço do pedal	2	PCS

N.º.	DESCRIÇÃO	QUANT.	
P-5	Pedal	2	PCS
Q	Conjunto de estabilizador traseiro	1	CONJUNTO
Q-1	Tampão de extremidade	2	PCS
Q-2	Parafuso	4	PCS
Q-3	Estabilizador traseiro	1	PCS
Q-4	Tampão de pé	2	PCS
Q-5	Porca	2	PCS

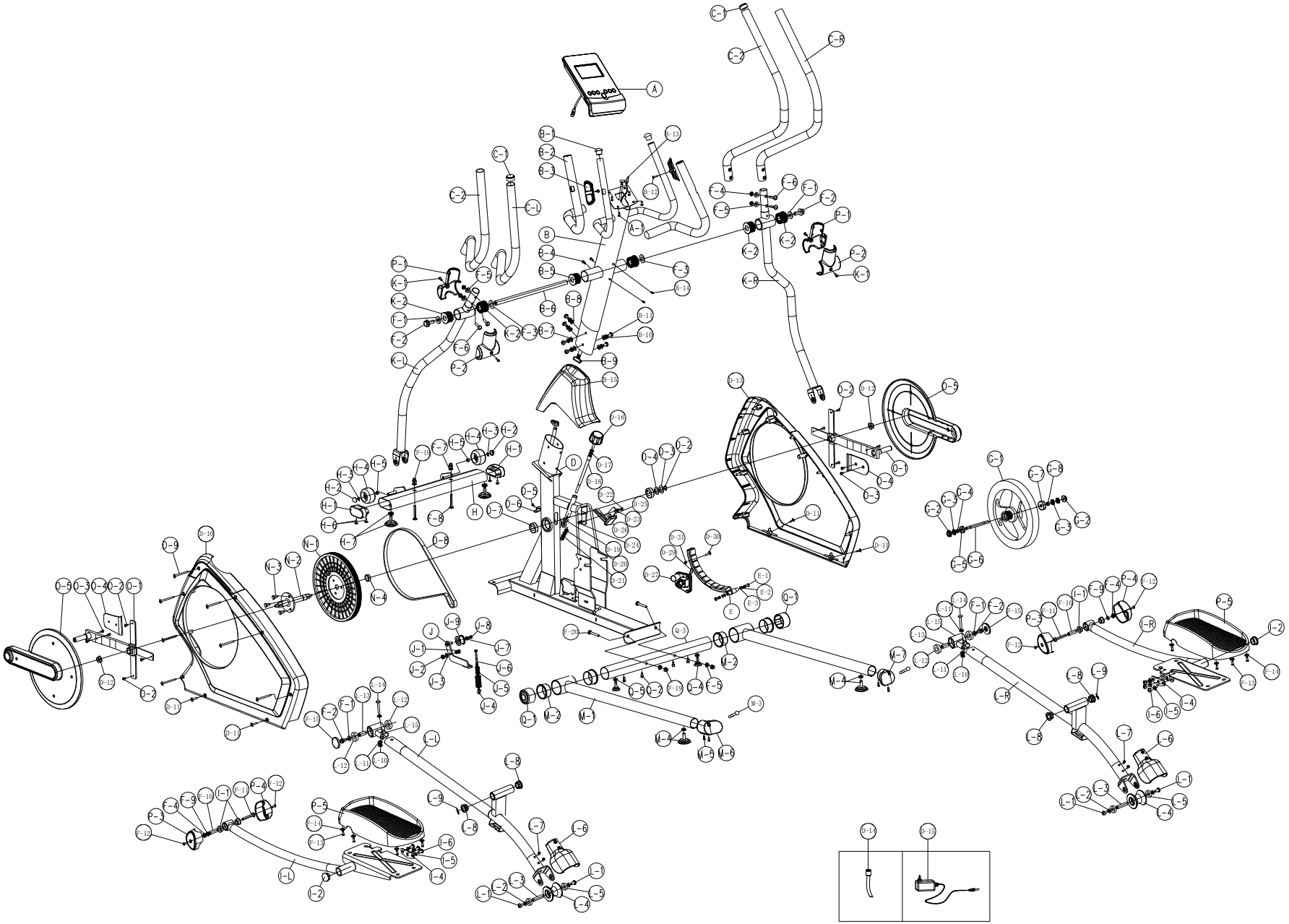
Para qualquer questão técnica, ou se necessitar de peças sobressalentes, contacte o nosso serviço pós-venda:

SAV MOOVYOO
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tel.: +33 (0)4 76 50 69 71
e-mail: savnetquattro@netquattro.com

Desenhos de montagem

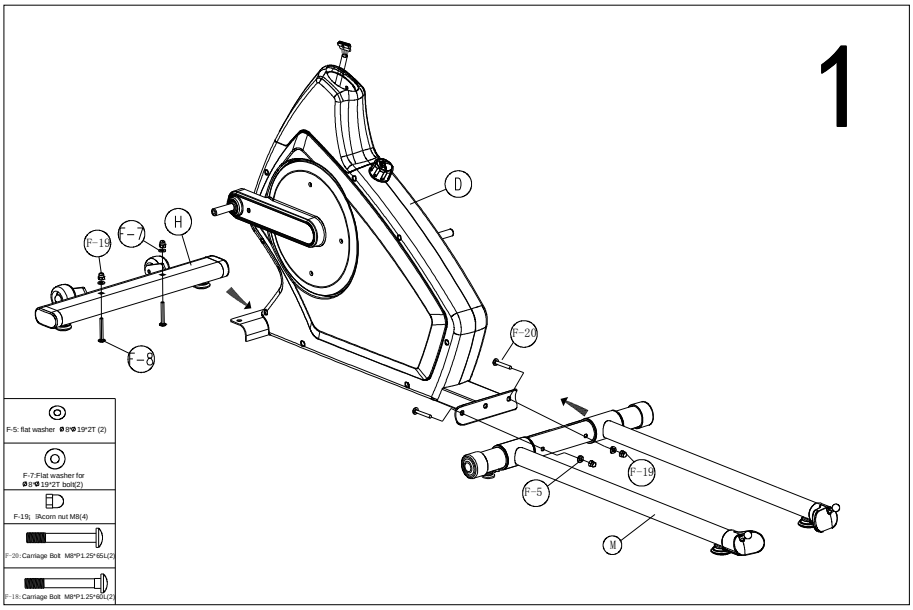


Desenhos de exploração



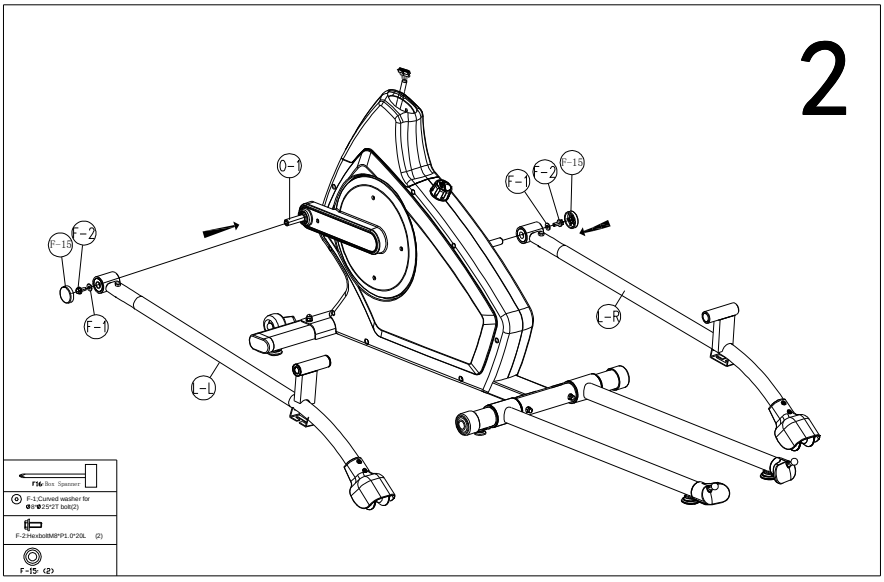
Instruções de montagem

PASSO 1



1. Aperte firmemente o Estabilizador dianteiro (H) à Estrutura principal (D) usando 2 Arruelas planas (F-7), 2 Parafusos de transporte (F-8), e 2 Porcas (F-19).
2. Aperte firmemente o Estabilizador Traseiro s (M) à estrutura (D) usando 2 Porcas de semicírculo (F-5), 2 Parafusos (F-20), e 2 Porcas (F-19).

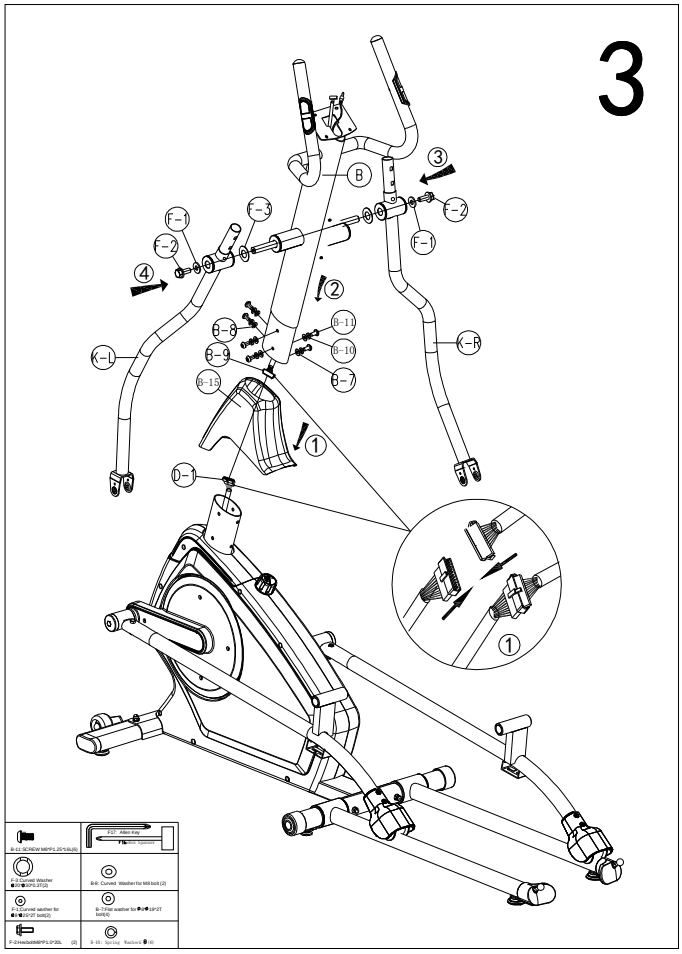
PASSO 2



1. Monte o Braço da manivela esquerda (L-L) à Manivela (O-1) usando a 1 Arruela plana (F-1), 1 Parafuso de nylon (F-2), e 1 Tampa para parafuso (F-15).

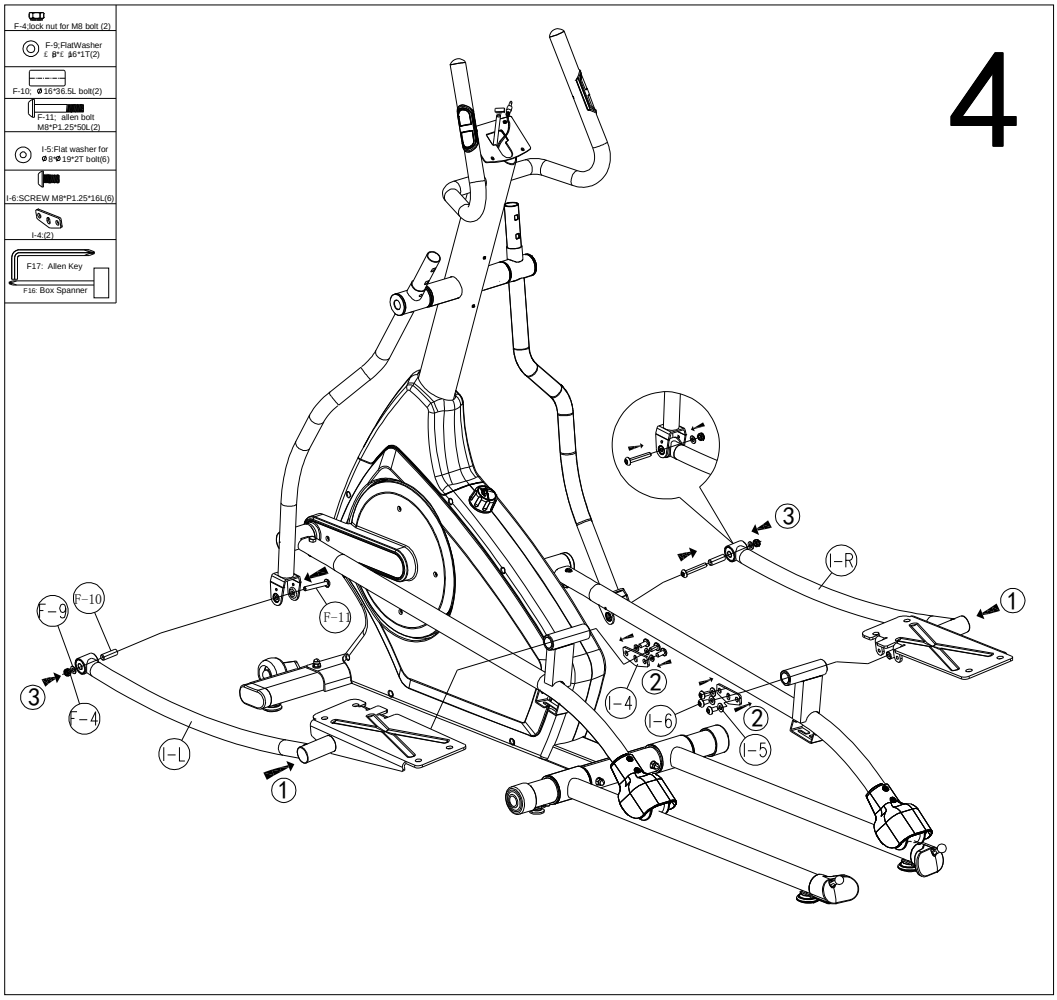
2. Monte o Braço da manivela direita (L-R) à Manivela (O-1) usando 1 Arruela plana (F-1), 1 Parafuso de nylon (F-2), e 1 Tampa para parafuso (F-15).

PASSO 3



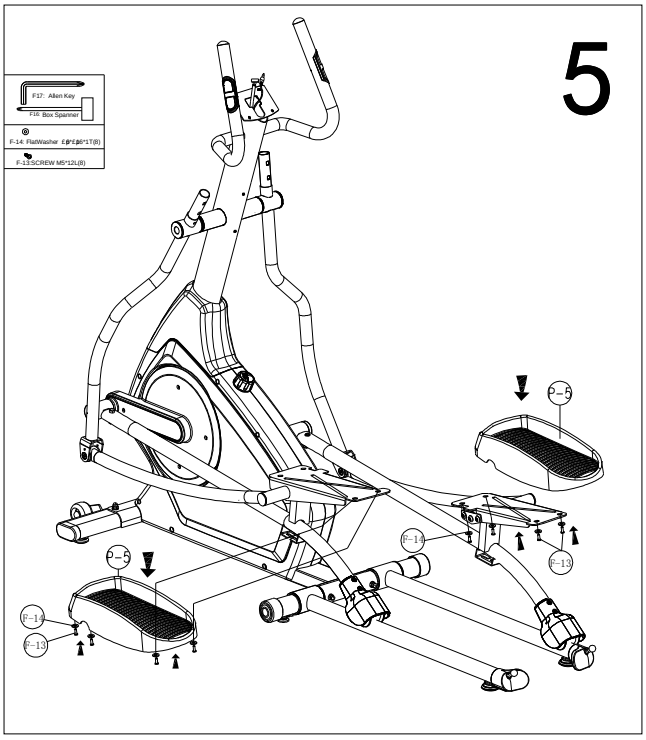
1. Conecte Fio de cabo (superior) (B-9) ao Fio de cabo (inferior) (D-1)
2. Instale o conjunto do suporte do guiador (B) à estrutura principal com 4 Arruelas planas (B-7), 2 Arruelas de semicírculo (B-8), 6 Anilhas (B-10) e 6 Parafusos (B-11).
3. Instale o Guiador inferior direito (K-R) ao Eixo para o guiador com 1 Arruela plana (F-1), 1 Parafuso de nylon (F-2) e 1 Arruela ondulada (F-3).
4. Instale o Guiador inferior esquerdo (K-L) ao Eixo para o guiador com 1 Arruela plana (F-1), 1 Parafuso de nylon (F-2) e 1 Arruela ondulada (F-3).

PASSO 4



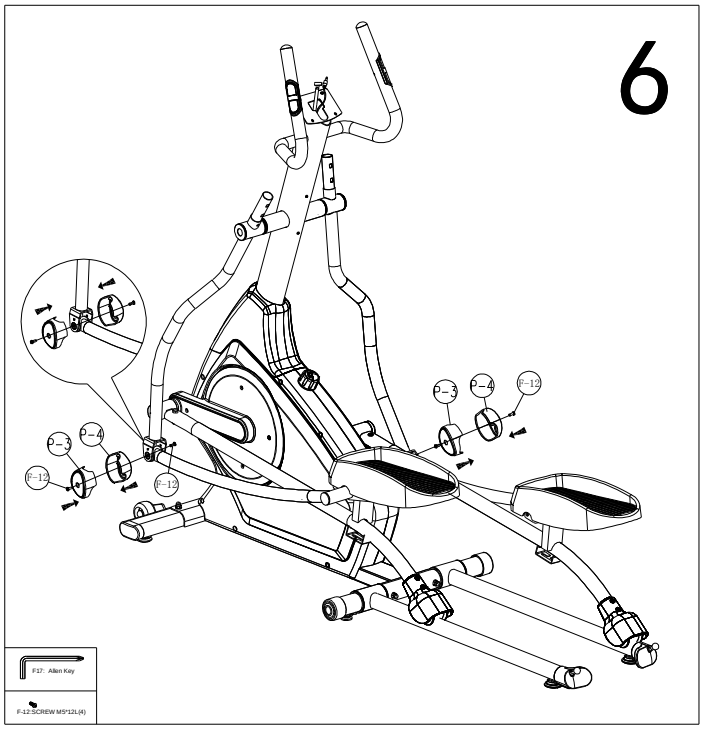
1. Fixe o Braço do pedal esquerdo (I-L) ao braço da manivela esquerda e, em seguida, aperte-o com 1 Conector do pedal (I-4), 3 Arruelas planas (I-5), e 3 Parafusos (I-6).
2. Fixe o Braço do pedal direito (I-R) ao braço da manivela esquerda e, em seguida, aperte-o com 1 Conector do pedal (I-4), 3 Arruelas planas (I-5), e 3 Parafusos (I-6).
3. Monte o Braço do pedal esquerdo (I-L) ao guiador inferior (L) usando 1 Porca de nylon (F-4), 1 Arruela plana (F-9), 1 Manga (F-10).
4. Monte o Braço do pedal direito (I-R) ao guiador inferior (L) usando 1 Porca de nylon (F-4), 1 Arruela plana (F-9), 1 Manga (F-10).

PASSO 5



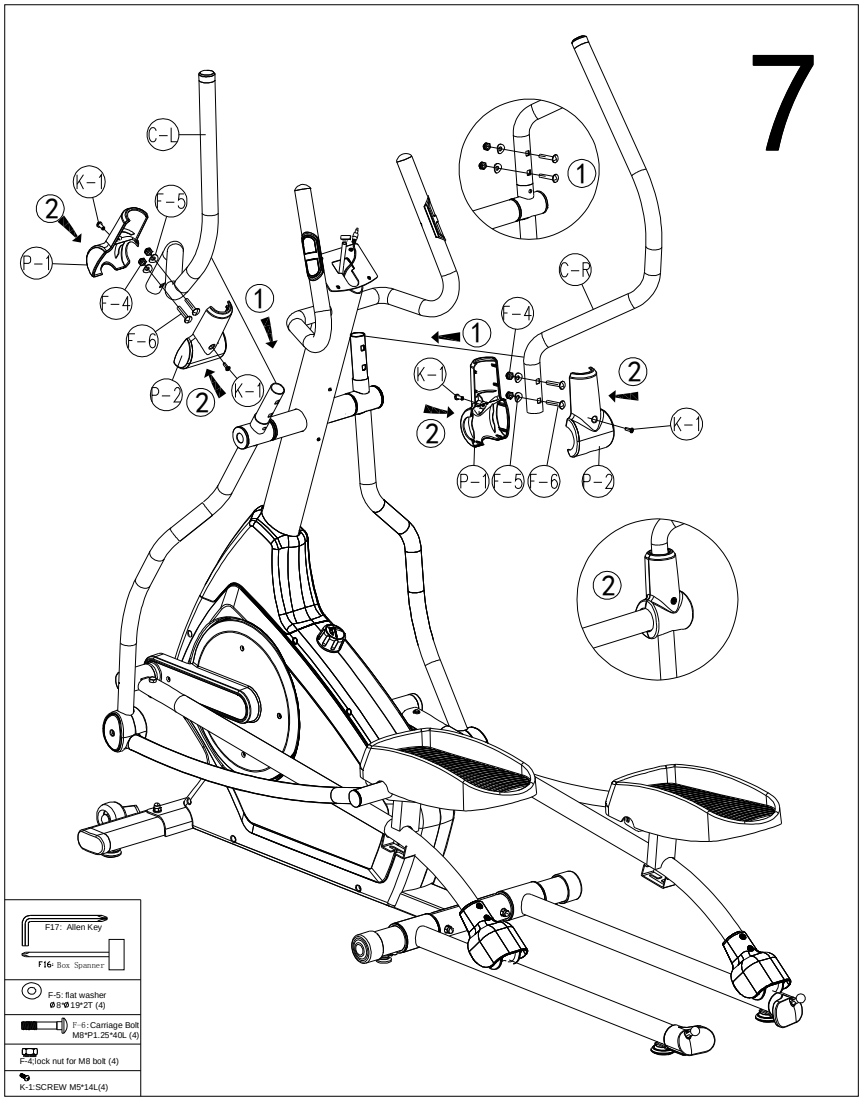
1. Monte os Pedais (P-5) com 8 Parafusos (F-13) e 8 Arruelas planas (F-14).

PASSO 6



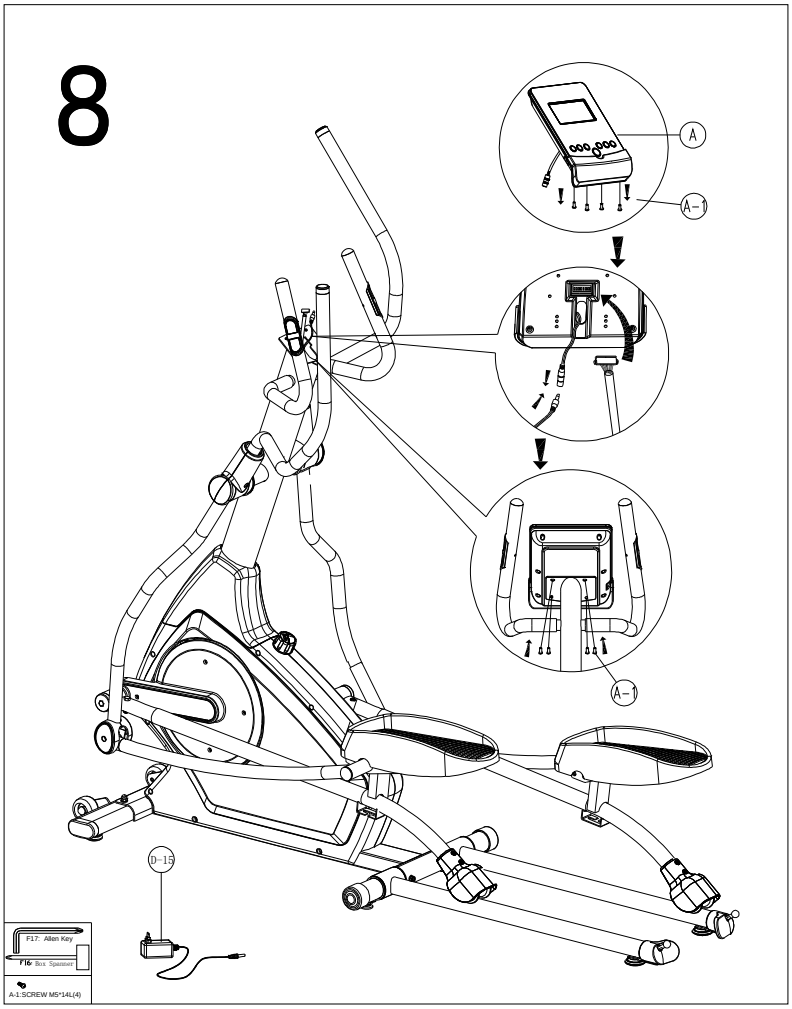
1. Monte a Tampa esquerda para os braços dos pedais (P-3) e a Tampa direita para os braços dos pedais com Parafusos (F-12).

PASSO 7



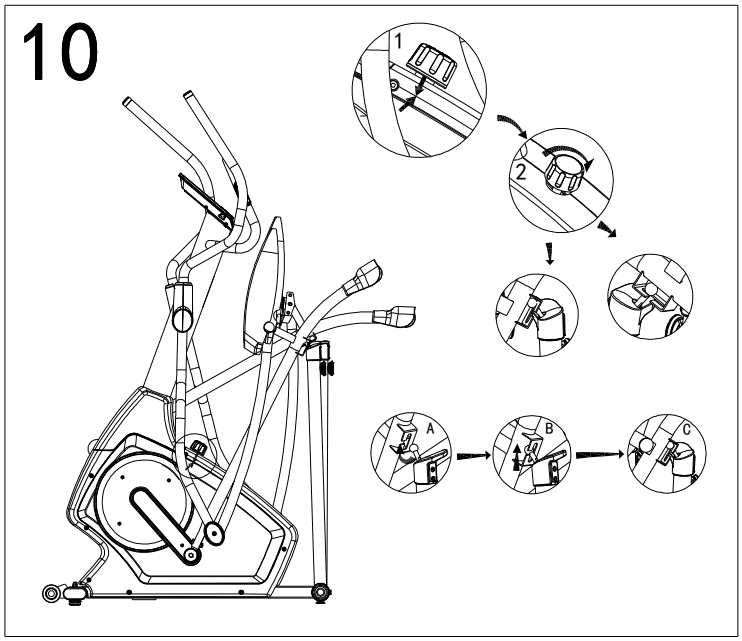
1. Instale o Guiador superior esquerdo (C-L) ao Guiador inferior esquerdo usando 4 Porcas de nylon (F-4), 4 Arruelas de semicírculo (F-5), 4 Parafusos de transporte (F-6).
2. Instale o Guiador superior direito (C-R) ao Guiador inferior direito usando 4 Porcas de nylon (F-4), 4 Arruelas de semicírculo (F-5), 4 Parafusos de transporte (F-6).
3. Coloque a Capa dianteira para os guiadores superiores (P-1) e a Capa traseira para os guiadores superiores (P-2) nos guiadores superiores direito/esquerdo e aperte-as com 4 Parafusos (K-1).

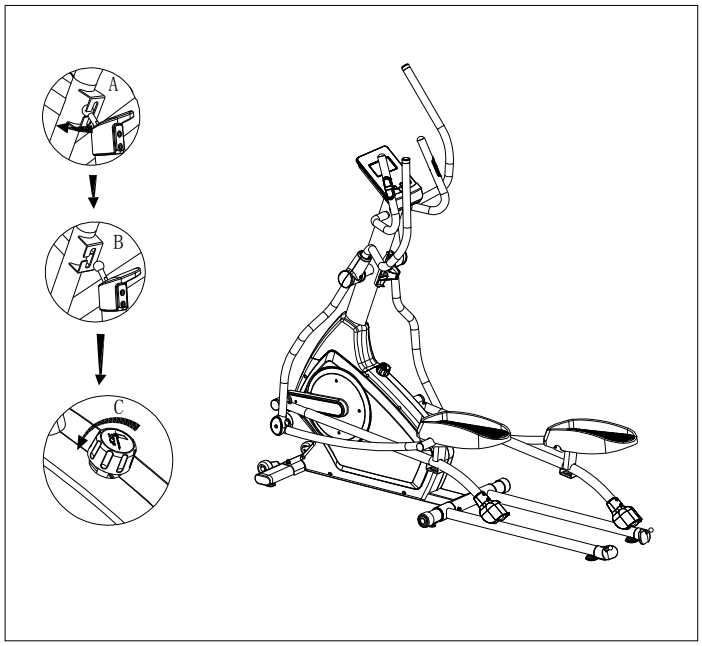
PASSO 8



1. Conecte o Fio de cabo (superior) (B-9) e o Fio do pulso de mão (B-13) à parte de trás do computador (A).
2. Instale o computador (A) no painel do computador que é soldado no topo do suporte do guiador. Fixe o computador com 4 parafusos (A-1).

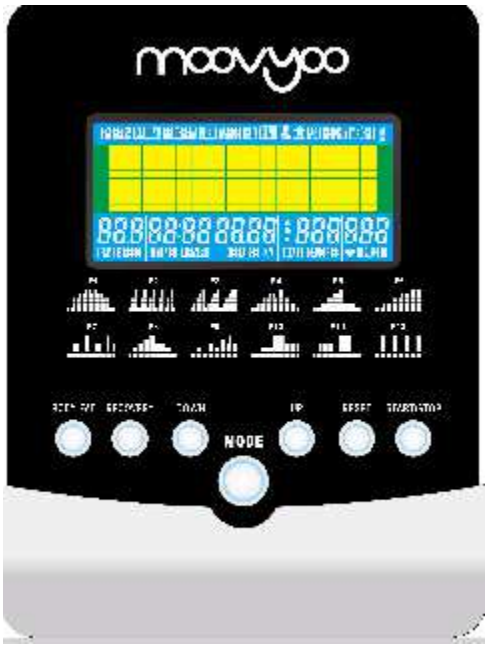
DOBRAR / DESDOBRAR SEU ELLIPTICAL





1. Aperte o botão no sentido dos ponteiros do relógio para travar o volante.
2. Elevar a porção traseira da elíptica, um após o outro pé.
3. Você insere cada pino no buraco. O elíptico é dobrado.
4. Para desdobrar a elíptica, obter seus pés, um após o outro. Em seguida, solte o botão para liberar o volante.

MANUAL DE INSTRUÇÕES



[BOTÃO FUNÇÃO]

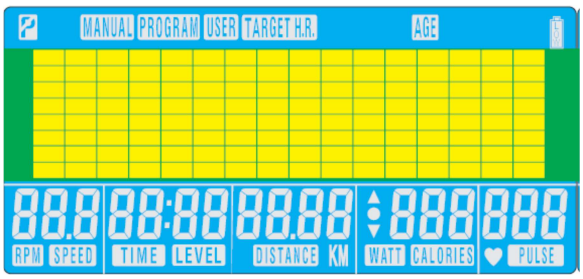
MODO	MODO serve para confirmar todas as definições de dados de exercício e introduza no programa.
RESET	No modo de paragem, prima o botão voltar para regressar ao menu principal.
START/STOP	Para iniciar ou parar o exercício.
RECUPERAÇÃO	Para testar o estado de recuperação da frequência cardíaca.
CIMA	Para selecionar o modo de treino e ajustar o valor da função para cima.
BAIXO	Para selecionar o modo de treino e ajustar o valor da função para baixo.
GORDURA CORPORAL	Para medição da gordura corporal.

[VISOR DOS DADOS DE EXERCÍCIO]

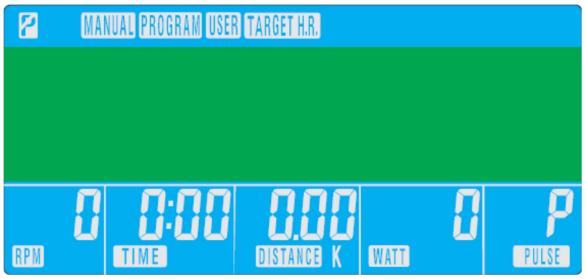
TEMPO	Intervalo de indicação 0:00~99:99 ; Intervalo de definição 0:00~99:00
DISTÂNCIA	Intervalo de indicação 0.00~99.99 ; Intervalo de definição 0.00~99.90km
CALORIAS	Intervalo de indicação 0~9999 ; Intervalo de definição 0~9990
PULSO	Intervalo de indicação P-30~230 ; Intervalo de definição 0-30~230
WATT	Intervalo de indicação 0~999 ; Intervalo de definição 10~350
VELOCIDADE	0.0~99,9km/h
RPM	0~999

[PROCEDIMENTO DE OPERAÇÃO]

1. Comece a pedalar acima de 15 RPM, o computador deve ligar e todos os segmentos do LCD irão acender-se brevemente com um longo som de bip, o visor LCD apresenta todos os segmentos (desenho A) durante 2 segundos e o diâmetro da roda 78”.



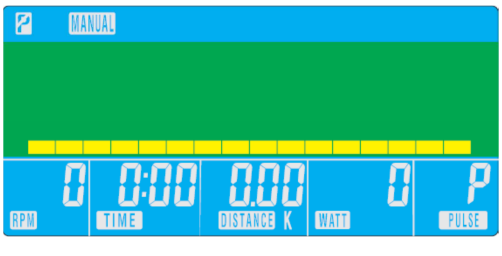
2. Existem 4 ficheiros individuais de armazenamento de dados pessoais do utilizador listados de U1 a U4. O utilizador será solicitado a introduzir o sexo, idade, altura e peso antes de entrar no menu principal. O primeiro número de utilizador exibido será o último número de utilizador selecionado. Prima a opção PARA CIMA e PARA BAIXO para selecionar o número de utilizador desejado, U1 a U4, prima MODE.
3. No menu principal, o utilizador pode premir PARA CIMA ou PARA BAIXO para selecionar MANUAL (com controlo de WATT) →PROGRAMA (12 perfis) →PROGRAMA UTILIZADOR→META H.R.



4. Início Rápido no Modo Manual:
   No menu principal, o utilizador pode premir START/STOP para iniciar o treino em modo manual. Todos os valores de exercício (TEMPO / VELOCIDADE / DISTÂNCIA / CALORIAS) começarão a contagem do zero e o nível pode ser ajustado durante o treino.
5. Manual:

Antes do exercício no modo Manual, o utilizador pode definir o NÍVEL e metas de TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e PULSO premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO para aumentar ou reduzir.

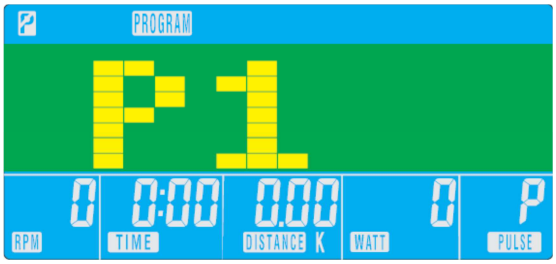
6. Controlo Watt no Modo Manual:
   Para ativar a função de controlo WATT, o utilizador também pode predefinido o valor de WATT no Modo Manual.
   O valor predefinido de watt 120 está a piscar no ecrã. O utilizador pode premir PARA CIMA ou PARA BAIXO para definir o valor alvo de 10 a 350. Prima o botão MODE para confirmar.
   O nível de resistência será automaticamente ajustado ao valor predefinido de WATTS independentemente da Velocidade (exceto para Velocidades muito baixas e as definições mais altas de WATTS, onde a resistência só pode ser aumentada até ao nível 32, no máximo).



7. PROGRAMA：

Prima PARA CIMA ou PARA BAIXO para selecionar o Programa com 12 perfis e prima MODE para confirmar.

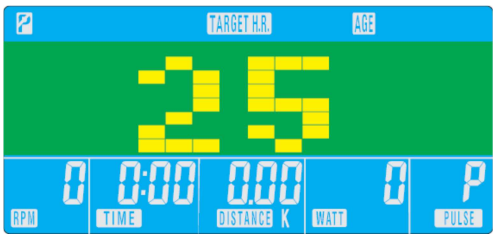
O utilizador pode definir o NÍVEL e metas de TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS e PULSO premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO para aumentar ou reduzir.

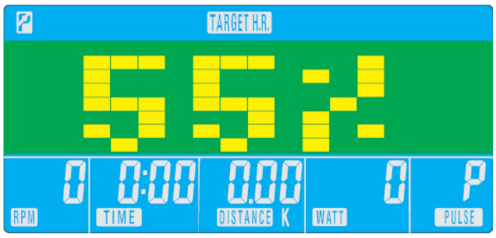


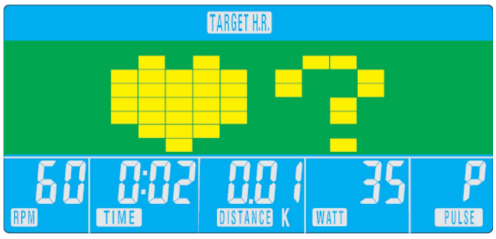
8. H.R.C.：

Antes do exercício no modo H.R.C., o utilizador pode selecionar 55%, 75%, 90% ou Meta de pulso.

O computador irá calcular automaticamente a idade do utilizador e chegar a um determinado bpm alvo.

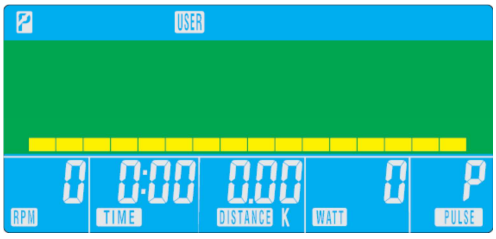






9. PROGRAMA DO UTILIZADOR

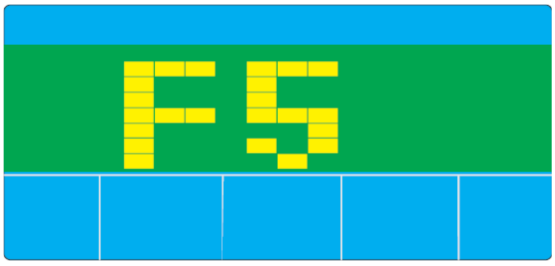
O utilizador pode marcar a roda de arranque e, em seguida, premir MODE para criar o seu próprio perfil. (da coluna 1 para coluna 16) O utilizador pode manter premido o botão MODE durante 2 segundos para sair da definição do perfil.



10. RECUPERAÇÃO:

Após o exercício, durante um período de tempo, continue a segurar as pegas e prima o botão “RECOVERY”. Todas as indicações de função irão parar, exceto o “TEMPO” que começa a contagem decrescente de 00:60 para 00:00. O ecrã apresentará o estado de recuperação da sua frequência cardíaca com F1, F2... até F6. F1 é o melhor, F6 é o pior. O utilizador pode continuar a fazer exercício para melhorar o estado de recuperação da frequência cardíaca.

(Prima o botão RECUPERAÇÃO novamente para regressar ao visor principal.)



11.GORDURA CORPORAL

A função testa a percentagem da sua gordura corporal e IMC. No final do seu treino, prima a tecla GORDURA CORPORAL e mantenha ambas as mãos nas pegas. A entrada do sensor de FREQUÊNCIA CARDÍACA TEM que ser mantida durante a medição da GORDURA CORPORAL. O computador indicará “----“ durante a medição durante 8 segundos e, em seguida, o símbolo GORDURA CORPORAL, percentagem de GORDURA CORPORAL, IMC durante 30 segundos.

<REFERÊNCIA>

I.M.C. (Índice de massa corporal) integrado

I.M.C ESCALA	BAIXO	BAIXO/MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO/ALTO
INTERVALO	<20	20-24	24,1-26,5	>26.5

GORDURA CORPORAL:

SÍMBOLO	—	+	▲	◆
GORDURA% SEXO	BAIXO	BAIXO/MÉDIO	MÉDIO	MÉDIO/ALTO
MASCULINO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMININO	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

[NOTA]

1. Este computador requerem 9V, 1A ou 9V, adaptador 0.5A.
2. Quando o usuário parar de pedalar por 4 minutos, o computador entrar em modo de economia de energia, todas as configurações e dados do exercício serão armazenados até o exercício start usuário novamente.
3. Se os problemas com o computador, desconecte e reconecte o adaptador